

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), ogórek zielony 90g , Mix салат 10g , Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250ml 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 2000g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por (GLU, MLE), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salátka z kapusty pekińskiej 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.62 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g; suma cukrów prostych: 48.45 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Sól: 6.77 g

poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Rukola 10g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), salátka zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Maślanka 150ml (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.92 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; suma cukrów prostych: 72.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 8.06 g

poniedziałek 2025-05-12 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Szynka beszkidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Marchewka baby z olejem 90g , Zupa mleczna z płatkami owsianymi R 250ml (GLU, MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), ryż na sypko 200g 1Por (GLU), kalafior gotowany 150g , Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt , Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), salátka zielona z pomidorem bez skóry i olejem 50g , Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Melon 100g ,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.62 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; suma cukrów prostych: 65.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Sól: 7.20 g

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-12		Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Jajko 1szt. 1Por (JAJ), ogórek zielony 90g, Rukola 10g, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Kalafior z bułką tartą 150g 1Por (GLU, MLE), Mus jabłko, truskawka	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.32 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 7.01 g

poniedziałek 2025-05-12		Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Jajko 1szt. 1Por (JAJ), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Kurczak w sosie pietruszkowym 150g b/ml 1Por (GLU, SEL, GOR), Ryż brązowy 200g 1Por (GLU), Surówka z selera i jabłka R 150g (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Szynka dębowa drobiowa NikPol 30g, Sałatka z kapusty pekińskiej 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.97 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; Sól: 6.81 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Kurczak duszony 140g 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.29 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 259.72 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.99 g

wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Koktajl z truskawkami 150ml(7) 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.23 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 7.21 g

wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z koperkiem i wędliną bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Mix sałat 10g 1Por, pomidor b/s 90g, Kakao bez cukru 250ml (MLE), Koktajl truskawkowy 150g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Kompot b/cukru 250ml	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Dynia gotowana z olejem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1947.67 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 255.68 g; suma cukrów prostych: 74.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Sól: 6.57 g

wtorek 2025-05-13	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopočka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Kakao R b/cukru 250ml (MLE), Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko,	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.14 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; suma cukrów prostych: 47.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Sól: 6.17 g

wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Pasta z soczewicy bez soli 30g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Polędwica sopočka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), pomidor 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Mix sałat 10g, Kakao R b/cukru 250ml (MLE),	ZUPA z kalarepy na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, SEL), Pałka z kurczaka gotowana 140g 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłko,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z rybą gotowaną bez soli 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: sok warzywny 300ml Fortuna 1szt (SEL),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.79 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sól: 5.98 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.28 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Sól: 7.82 g

środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL),	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Marchewka baby 150g, Mus jabłko, truskawka Agiberia 100g 1szt, Kompot	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 100g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.08 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; suma cukrów prostych: 88.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sól: 6.48 g

środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
Bułka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg z koperkiem R 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g 1Por, Cukinia gotowana z olejem 90g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), budyń mleczny bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos pomidorowy R 100ml (GLU, MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Marchewka baby 250g, Mus jabłko,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka szkolna Bieleśz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorami bez skóry 50g, Ryba z warzywami w galarecie 100g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.05 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 51.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; suma cukrów prostych: 92.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 6.29 g

środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bulka grahamka 1szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 100g 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłko, truskawka	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR),
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Jajko 1szt. 1Por (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.93 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g; suma cukrów prostych: 43.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Sól: 7.94 g

środa 2025-05-14	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
Bulka kajzerka 1 szt(1) 1Por (GLU), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Rukola 10g 1Por, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica premium Cedrob 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pomidory koktajlowe 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Bulion z lanym ciastem 250 ml 1Por (GLU, JAJ, SEL, GOR), Pulpet gotowany drobiowy R 90g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sos ogórkowy 100ml (GLU, MLE, SEL, GOR), Zielona sałata z sosem winegret	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z brokułem b.soli(ser twarogowy mielony President, brokuły mrożone) 50g (MLE), Szynka szkolna Bielesz 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Śledzik na raz Lisner 100g 1szt (SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Banan 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.74 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; suma cukrów prostych: 59.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; Sól: 8.13 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), ogórek zielony 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Jaja 2szt w sosie musztardowym 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Marchewka zagęszczana R 100g (GLU, SEL), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), ziemniaki 200g,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata bez cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.30 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; suma cukrów prostych: 70.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Sól: 10.89 g

czwartek 2025-05-15 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z mięsem drobiowym warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.59 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Sól: 5.12 g

czwartek 2025-05-15 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Bukiet jarzyn z olejem 90g, Mix sałat 10g 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Kisiel owocowy bez cukru 150g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE), Zielona sałata z sosem winegret 70g 1Por (SEL, GOR), Kompot b/cukru	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Mus z buraka z jabłkiem 50g, Herbata bez cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.55 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; suma cukrów prostych: 82.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Sól: 5.17 g

czwartek 2025-05-15	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
----------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Twarożek z truskawkami 50g (MLE), Mix sałat 10g, ogórek zielony 90g, Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	chleb żytni 120g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.13 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; Sól: 7.34 g

czwartek 2025-05-15	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Mix sałat 10g, Polędwica wiśniowa Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pieczeń drobiowa z papryką bez soli 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), ogórek zielony 90g, Pasta Warzywna Cukinia z ciecierzycą plantujemy 90g 1szt (GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Kawa z mlekiem bez cukru 250ml (GLU, MLE),	Żurek na maślanie 250ml na wywarze warzywnym zabieleny 1Por (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Makaron pełnoziarnisty z warzywami 300g R 1Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej 150g, Mus jabłkowy Agiberia 120g/szt. 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Polędwica sopocka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek homogenizowany President(ser homogenizowany) 50g (MLE), Sałatka jarzynowa 100g (SEL), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),
II Śniadanie: Mandarynka 100g 1Por,		Posiłek nocny: Owsianka z owocami 1szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.16 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; suma cukrów prostych: 63.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Sól: 7.26 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Morszczuk smażony R 80g (GLU, SKR, JAJ, RYB, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy Agiberia 100g 1szt (MLE),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.70 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; suma cukrów prostych: 92.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sól: 4.31g

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Dżemik 25g 1Por, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor b/s 90g, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, LUB), Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, Kompot b/cukru 250ml	Chleb 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.19 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 369.93 g; suma cukrów prostych: 126.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Sól: 5.30 g

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), Dżemik 25g 1Por, pomidor b/s 90g, Mix sałat 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (GLU, OZI, MLE, ORZ, SEL, S02, LUB),	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany bez soli 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z jabłkiem 150g 150g, SOS cytrynowy 100ml 1Por (GLU, MLE), Mus jabłkowy	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), Serek homogenizowany President (ser homogenizowany) 50g (MLE), brokuły gotowane z olejem 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR),
II Śniadanie: Melon 100g,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.52 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 353.57 g; suma cukrów prostych: 119.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; Sól: 4.31 g

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)		
chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g, Mix sałat 10g 1Por, Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa szpinakowa z makaronem 250ml R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, SEL, GOR), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Papryka świeża 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 35g (SEZ),
------------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.26 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Sól: 4.70 g

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Pasta z zielonego groszku bez soli 30g (SEL, GOR), Twaróg półtłusty Włoszczowa 50g (MLE), pomidor 90g , Orzechy włoskie 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Mix sałat 10g 1Por , Herbata b/cukru 250ml 1Por , jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	ZUPA krupnik na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02, LUB), Dorsz gotowany 90g (MLE), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ogórki zielone sałatka 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), SOS cytrynowy	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt , Serek wiejski OSM Radomsko 50g (MLE), Pasta z jaj bez soli 50g (JAJ, MLE), Papryka świeża 50g , Herbata b/cukru 250ml 1Por ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Banan 1 szt. 1Por ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; suma cukrów prostych: 94.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Sól: 4.43 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Mix салат 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sos chrzanowy 100ml (GLU, MLE, S02), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE), Kompot b/cukru 250ml	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Serek fromage 0,5szt(7) Mlekovita 1Por (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.95 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; suma cukrów prostych: 45.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; Sól: 5.17 g

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Zupa mleczna z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Kompot b/cukru 250ml 250ml (SEL), Mus jabłko, brzoskwinia Agiberia 100g 1szt (MLE),	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), Maślanka 150ml (MLE),
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.66 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; suma cukrów prostych: 68.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g; Sól: 5.53 g

sobota 2025-05-17 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 120g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z koperkiem b.soli(ser twarogowy mielony President, maślanka, koperek świeży) 50g (MLE), Jarzyny gotowane z olejem 90g (SEL), Rukola 10g, Herbata b/c 250ml R 1Por (SEL, GOR), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Zupa mleczna z makaronem R 250ml (GLU, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z warzywami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, SEZ), Kasza jęczmienna 200g (GLU, OZI, ORZ, SEL, S02, ŁUB), Brokuły gotowane z dodatkiem oleju 150g 1Por, Sos koperkowy 100ml R 1Por (GLU, MLE),	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor b/s 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 0Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.16 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; suma cukrów prostych: 50.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 4.77 g

sobota 2025-05-17	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
--------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Rzodkiew biała 90g, Rukola 10g 1Por, Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Sałatka z fasolki szparagowej 150 R 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02),	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2044.00 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g; Sól: 5.31 g

sobota 2025-05-17	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z papryką b.soli 50g (MLE), Szynka drobiowa gotowana Duda 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rzodkiew biała 90g, Mix sałat 10g 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Pestki Dyni 30g (OZI, ORZ, SEL, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Zupa jarzynowa R 250ml na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Pieczeń z pieczarkami R 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ), kasza pęczak 200g 1Por (GLU, ORZ, SEL, ŁUB), Fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, Sos musztardowy bez soli 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR),	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta mięsna z kurczaka z pietruszką 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 50g (MLE), pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Jabłko 100g 1Por,		Posiłek nocny: Jaglanka z owocami 1 szt. Dawtona 1szt (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.37 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; suma cukrów prostych: 46.08 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Sól: 4.67 g

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kuchnia ogólna		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa (1)		
Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), Papryka świeża 90g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Rukola 10g 1Por, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Kotlet schabowy 90g R 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z chrzanem 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), rzodkiewka 50g 1Por, Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.50 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; suma cukrów prostych: 68.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Sól: 7.10 g

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa (9)		
Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL,	Chleb 80g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), bułka kanapkowa 50g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.96 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; suma cukrów prostych: 59.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.77 g; Sól: 6.28 g

niedziela 2025-05-18 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna (2)		
bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski z koperkiem 50g (MLE), kalafior gotowany z olejem 90g, Rukola 10g 1Por, Wafle ryżowe 30g (SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por, jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE),	Rosół z makaronem R na wywarze drobiowo-warzywnym 250ml (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), szpinak gotowany 150g (GLU, SEL,	bułka kanapkowa 110g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką b.soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałatka z kapusty pekińskiej z marchewką 50g, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; suma cukrów prostych: 58.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Sól: 5.64 g

niedziela 2025-05-18	Jadłospis dla diety: Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)
-----------------------------	---

Jadłospisy dla oddziałów

chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g, Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Herbata b/cukru 250ml 1Por,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Buraczki z chrzanem 150g (GLU, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Mus jabłkowy	chleb żytni 140g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata b/cukru 250ml 1Por, Serek naturalny HEJ OSM Radomsko 150g 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.40 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Sól: 7.32 g

niedziela 2025-05-18	Jadłospis dla diety: O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)	
chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Szynka szkolna Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Serek wiejski ze szczypiorkiem 50g (MLE), jogurt naturalny 100g Mlekovita 1Por (MLE), Słonecznik, nasiona 30g (OZI, ORZ, SEZ), Rukola 10g 1Por, Papryka świeża 90g,	Rosół z lanym ciastem R na wywarze drobiowo-warzywnym 1Por (GLU, JAJ, ORZ, SEL, SEZ), Roladka ze schabu 90g w sosie własnym 1Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Ziemniaki z ziołami 200g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, S02), Sałatka z kapusty białej z groszkiem 150g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ ,	Chleb 40g (GLU, SOJ, MLE, SEZ), chleb żytni 80g (GLU, SOJ, SEZ), Rama Omega-3 10g 1szt, Pasta twarogowa z pietruszką bez soli 50g (MLE), Szynka beskidzka Bieleś 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pasta warzywna papryka i fasola 80g 1szt (GLU, SOJ), rzodkiewka 50g 1Por, Herbata bez cukru 250ml 1Por,
II Śniadanie: Pomarańcza 100g 1szt,		Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml Garden 1Por,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.65 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 276.99 g; suma cukrów prostych: 61.92 g; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; Sól: 6.86 g